

ZUIA KUSAMBAKWA VIRUSI VYA KORONA (COVID-19)



COVID-19 ni ugonjwa unaoathiri kupumua unaosababishwa na virusi vya korona.

Dalili zake ni pamoja na:

- Joto au Kibarid
- Kukohoai
- Matatizo ya Kupumua
- Uchovu
- Maumivu mwilini
- Kutokwa na kamasi
- Kufungana mapua
- Maumivu ya kichwa
- Maumivu ya koromeo
- Kupotelewa na ladha na mnuso

Nenda kwa
CDC.gov/coronavirus
update orodha kamilifu ya dalili.

Ili kuzuia kusambaa kwa virusi hivi na kujikinga, fuata haya mapendekezo:

Ukiwa na maswali, ongea na mhudumu wako wa afya au piga 2-1-1



Nawa mikono yako au tumia vitakasa mikono mara kwa mara.



Epuka kugusa macho, kinywa na pua kwa mikono kama hujanawa.



Kaa nyumbani na jitenge kutoka kwa wengine nyumbani kama unaugua.



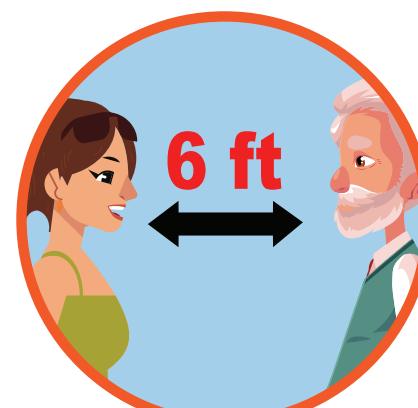
Tumua kifaa cha kufunika uso kama utatoka nyumbani.



Epuka kushiriki vifaa vya matumizi ya kibibafsi nyumbani.



Funika kukoa kwako au chafya kwa tishu, kisha itupe kwenye taka na unawe mikono.



Kaa umbali wa angalau futi 6 kati yako na wengine.



Mara kwa mara, safisha na kung'arisha maeneo ya kuwekea vitu nyumani.

Updated 6-2020

Kwa maelezo yaliyosasishwa, nenda kwenye:
www.coronavirus-sd.com



COUNTY OF SAN DIEGO
HHSA
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

LIVE WELL
SAN DIEGO